S750 クイックマニュアル

はじめにお読みください

このたびは S750 をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。ご使用の前に「クイックマニュアル」および、「取扱説明書」をお読みいただき、正しくお使いください。

SEIKO
セイコーウオッチ株式会社
お客様相談室　全国共通フリーダイヤル　0120-612-911

1 ご使用にあたって　取扱説明書 P.2

■ 充電を心がけましょう

電池残量に注意し【光のあたるところに置く・保管する】など
日常的に十分な充電を心がけましょう。
電池残量は液晶パネルの表示で確認できます。

■ 電波を受信するために

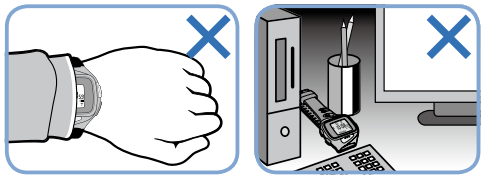
この時計は毎日、自動的に電波を受信します。
自動受信は午前 2 時から午前 4 時の間、1 時間ごとに 1 回行われます。
受信に成功した時点で、自動受信を終了します。
その時間帯は時計を身に着けずに、窓際などの
【電波を受信しやすいところ】に置き、動かさないようにしましょう。
自動受信が成功しつづけることで、特別な操作をせずに
正確な時刻表示を保つことができます。

2 充電について　取扱説明書 P.10

この時計はソーラー時計です。
ソーラーパネルが受けた光で発電し、電気を二次電池に蓄えながら動いています。

快適にご使用いただくために、十分な充電を心がけましょう。

次の場合は、充電不足による電池切れが起こる可能性が高くなります。
・時計を身に着けているときに、服の袖などで隠れてしまうとき
・光のあたりにくい環境での継続的な使用や保管が続くとき



・充電の際、撮影用ライト、スポットライト、白熱ライト（球）などに近づけ過ぎると、時計が高温になり、内部の部品等が損傷を受ける恐れがありますのでご注意ください。
・太陽光にて充電する際も、車のダッシュボード等では、かなりの高温となりますのでご注意ください。
・時計が 60℃以上にならないようにしてください。

3 充電にかかる時間のめやす　取扱説明書 P.11

下記の時間を参考に、充電を行なってください。

環境（めやす）	極少	中くらい	十分	1日ぶん動かすには
晴れた日の屋外 10万ルクス	約10分	約3.5時間	約4.5時間	約4分
	約8時間			
晴れた日の窓際 1万ルクス	約40分	約17時間	約14時間	約18分
	約32時間			
くもりの日の窓際 5000ルクス	約1.5時間	約27時間	約22時間	約33分
	約51時間			
蛍光灯下の屋内 500ルクス	約21時間	—	—	約8時間

※ 充電に必要な時間は、モデルによって若干異なります。
※ 使い始め、または充電不足で停止している時計を動かすときはこの表を参考に十分な充電を心がけてください。

4 電波の受信について　取扱説明書 P.17~19

■ 電波受信のしかた

電波の受信には次の 2 つの方法があります。

① 自動受信：毎日、自動的に電波を受信します
自動受信は午前 2 時から午前 4 時の間、
1 時間ごとに 1 回行われます。
受信に成功した時点で、自動受信を終了します。
※ 自動受信は、ホームタイムモード、またはワールドタイムモードのときにはたらきます。

② 強制受信：手動で強制的に電波を受信させることができます
※ 強制受信は、ホームタイムモードのときに機能します。

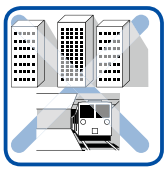
受信の成否は受信環境によって左右されます。環境によっては正確に電波が受信できないことがあります。受信ができているかどうかは【受信結果】を見て確認しましょう。

※ 受信範囲の外では受信できません。
※ ホームタイムの都市コードが TYO（東京）、SEL（ソウル）、HKG（香港）の設定のときに、受信の機能がはたらきます。

■ 受信しにくい環境

・テレビ、冷蔵庫、エアコンなど家電製品の近く
・携帯電話、パソコン、FAX など OA 機器の近く
・スチール机などの金属製の家具の上や近く

・高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く



・ビルの中、ビルの谷間や地下

・工事現場、交通量の多い場所など、電波障害の起こるところ

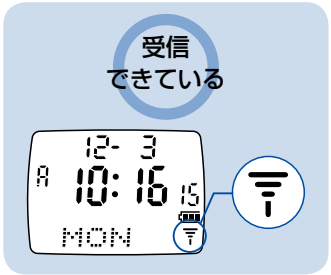
・乗り物の中（自動車、電車、飛行機など）

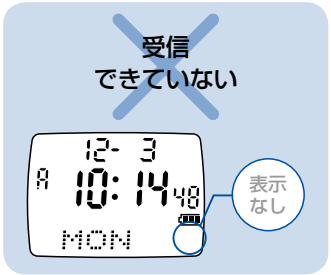
このような場所を避けて受信を行なってください。

5 受信結果の確認　取扱説明書 P.23

■ 受信結果の表示

直近の受信結果（成否）が、いつでも確認できます。

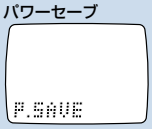




※ ホームタイムモードで、「時刻合わせと各種設定」の画面に入ると、直近の受信結果がリセットされ「表示なし」の状態になります。
■ 最後に受信に成功した日時の確認　→ 取扱説明書 P.23

6 こんな表示のときは　取扱説明書 P.37

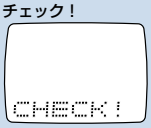
下のような表示になったときは、それぞれの案内を参照ください。

パワーセーブ


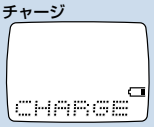
パワーセーブ機能がはたらいている
→ P.14

スリープ

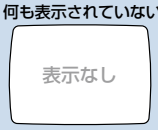
パワーセーブ機能がはたらいている
→ P.14

チェック！


受信ができない設定になっている
→ P.22

チャージ


電池残量が少なくなっている
→ P.13

何も表示されていない


電池残量が少なくなっている
→ P.13

表示が全て点灯

ホームタイムモードの設定中にボタン D を長押しした
→ いずれかのボタンを押すと復帰します

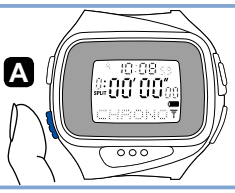
7 トレーニング編

A. タイムを計ってみましょう（クロノグラフ　取扱説明書 P.24-27）

クロノグラフを使って、スタートからゴールまでのタイムを計ってみましょう。

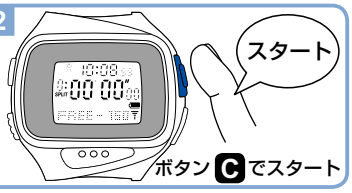
1 クロノグラフモードにします

ボタン **A** を数回押す



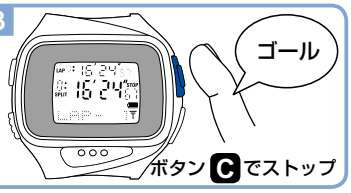
2 秒後にメモリ残量表示

2



ボタン **C** でスタート

3



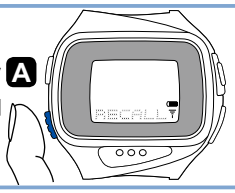
ボタン **C** でストップ

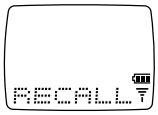
B. 計ったタイムを見てみましょう（リコール　取扱説明書 P.28-31）

クロノグラフで計ったタイムのデータを、**リコール**で見ることができます。
タイムは自動的に日時ごとに記憶されます。日々のトレーニング管理に便利です。

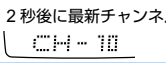
1 リコールモードにします

ボタン **A** を数回押す

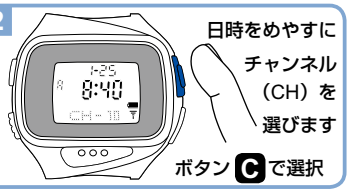




2 秒後に最新チャンネル表示

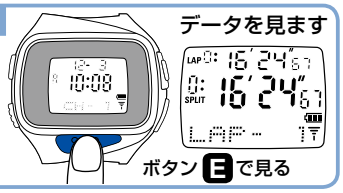


2 日時をめやすにチャンネル（CH）を選びます



ボタン **C** で選択

3 データを見ます



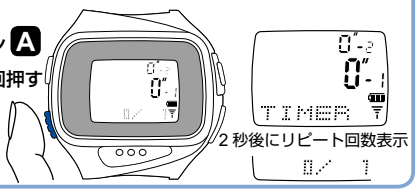
ボタン **E** で見る

C. サーキットトレーニングの時間配分に使ってみましょう（タイマー　取扱説明書 P.32-33）

運動 3 分 → 休憩 30 秒 → 運動 3 分 → 休憩 30 秒 ･･･ といったような、運動や休憩をくり返すサーキットトレーニングには、ダブルリピートタイマーを使うと便利です。

1 タイマーモードにします

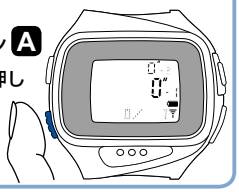
ボタン **A** を数回押す



2 秒後にリピート回数表示

2 設定を始めます

ボタン **A** を長押し



3 タイマー 1 を 3 分、タイマー 2 を 30 秒、リピート回数を 10 回

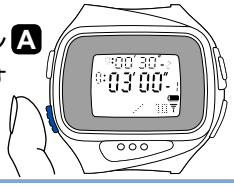
設 定
B マイナス
C プラス
長押しで早送り

タイマー 2：時 → 分 → 秒
タイマー 1：時 → 分 → 秒
リピート回数：1 回～ 100 回

ボタン **E** で選択

4 設定を完了します

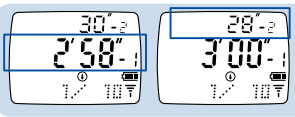
ボタン **A** を押す



タイマー 1：3 分
タイマー 2：30 秒
リピート回数：10 回

5 サーキットトレーニングを始めます（タイマーがカウントダウンします）

ボタン **C** でスタート



タイマー 1 が終わると自動的にタイマー 2 がスタートします。
（10 セットくり返します）

毎回、停止 3 秒前から予告音が鳴り、
カウントゼロで 5 秒間アラーム音が鳴り続けます。

その他の操作

- **C** 途中で止める（ストップ）
- **C** 再スタート（ストップの後）
- **E** リセット（ストップの後）
- **A** モード切り替え

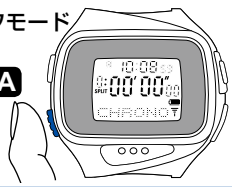
8 マラソン・陸上競技編

A. マラソンや陸上競技の大会でタイムを計ってみましょう（クロノグラフ　取扱説明書 P.24-27）

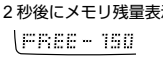
区間ごとのラップタイムを計ることで、ペース配分を考えて走ることができます。例として、ハーフマラソンの大会で 5 キロを 20 分のペースを目標に走ると想定します。

1 クロノグラフモードにします

ボタン **A** を数回押す



2 秒後にメモリ残量表示

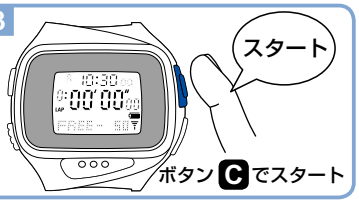


2 ラップタイムの表示を大きく見やすくします

ボタン **B** を押す

ボタン B を押すとラップとスプリットの位置が入れ替わります。

3



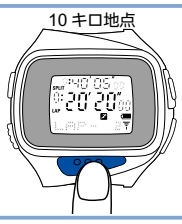
ボタン **C** でスタート

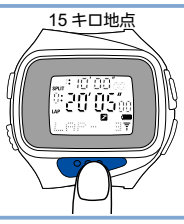
4 ラップタイムを計ります

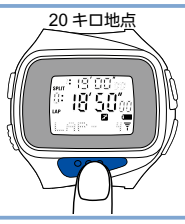
ペースをつかむために、5 キロごとにラップを計りながら走ります。ラップは 10 秒間表示されます。

5 キロ地点

ボタン **E** でラップ計測







ボタン **C** でストップ

最後にボタン **E** でリセット

その他の操作

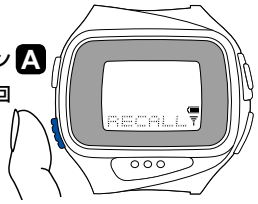
- **C** 途中で止める（ストップ）
- **C** 再スタート（ストップの後）
- **E** リセット（ストップの後）
- **A** モード切り替え

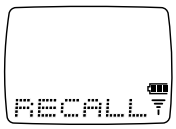
B. 大会でのタイムを振り返ってみましょう（リコール　取扱説明書 P.28-31）

リコールでは、ラップタイム、スプリットタイム、トータルタイムのほかに、ベストラップタイムと平均ラップタイムを確認することができます。

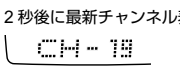
1 リコールモードにします

ボタン **A** を数回押す





2 秒後に最新チャンネル表示



2 データを選びます

スタート日時を参考にチャンネル（CH）を選びます

ボタン **C** で選択

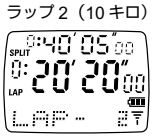
※ スタート日時は、ホームタイムモードで設定された都市の日時です。ホームタイムの都市設定が TYO であれば、日本国外で計測したデータでも、日本時間で記憶されています。

→ ホームタイムの設定　取扱説明書 P.8
（手動での時刻合わせと各種設定のしかた）

3 データを見ます

ラップ 1（5 キロ）

ラップ 2（10 キロ）



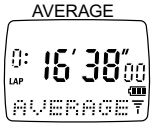
・・・

ラップ 5（21.0975 キロ）

最終ラップ
STOP の表示が出ます。

ベストラップ
LAP のかわりに
BEST-L の表示が出ます。

平均ラップ
AVERAGE



最後に平均ラップが表示されます。

もう一度ボタン **E** を押すとラップ 1 に戻ります。

ボタン **E** を押すと、最初のラップから順に表示していきます。

その他の操作

- **C** ②に戻る
- **A** リコールモードから抜ける（モード切り替え）

データの削除
→ 取扱説明書 P.30-31